

PERANCANGAN 2D ANIMATE DALAM FILM ANIMASI BERJUDUL “TURNING POINT” TENTANG DAMPAK POSITIF DARI FENOMENA FOMO OLAHRAGA LARI

Benly Ridwan¹, Arief Budiman², Muhammad Adharamadinka³

^{1,2,3}Universitas Telkom, Bandung

benlyridwan@student.telkomuniversity.ac.id¹, ariefiink@telkomuniversity.ac.id²,
ramadinka@telkomuniversity.ac.id³

ABSTRAK

Kesehatan fisik masyarakat Indonesia saat ini masih tergolong rendah, di mana sebagian besar termasuk dalam kategori tidak bugar. Namun, situasi ini mulai berubah setelah munculnya fenomena *Fear of Missing Out*, atau FOMO. Dalam konteks olahraga, FOMO ternyata memberikan dampak positif, seperti meningkatkan semangat untuk berolahraga di kalangan usia 18 hingga 25 tahun dan mendorong seseorang untuk mencoba aktivitas fisik baru, misalnya lari. Penelitian ini akan membuat sebuah animasi pendek yang menggambarkan dampak positif dari FOMO sebagai cerita utamanya. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan edukasi sekaligus inspirasi bagi orang-orang yang sedang dalam usia produktif untuk mulai mengubah gaya hidup yang kurang aktif menjadi gaya hidup lebih sehat, dengan memanfaatkan adanya fenomena FOMO. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan studi literatur. Data dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui pola perilaku seseorang terkait FOMO dalam olahraga serta efektivitas animasi sebagai media dalam mengubah persepsi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran penting dalam membentuk tren lari berbasis FOMO. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa pemahaman tentang audiens target, penggunaan cerita yang menarik dan padat, serta teknik visualisasi animasi yang tepat sangat penting dalam membuat film animasi sebagai media edukasi mengenai fenomena FOMO dalam olahraga lari.

Kata Kunci: FOMO, olahraga lari, animasi, media edukasi, dewasa awal

ABSTRACT

The fitness level of the Indonesian population is currently considered low, with the majority falling into the unfit category. However, this trend has shifted with the emergence of the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon. In the context of sports, FOMO has shown positive impacts, such as increasing motivation among individuals aged 18–25 to engage in physical exercise and encouraging them to try new physical activities, such as running. This study aims to design a short animated film with the positive impact of FOMO as its main narrative. The objective is to educate and inspire audiences in their productive age to transition from a sedentary lifestyle to a healthy lifestyle by utilizing the momentum created by the FOMO

phenomenon. This research employs a qualitative method with data collection techniques including interviews, observations, and literature studies. The data analysis is conducted descriptively to illustrate individual behavior patterns related to FOMO in sports and the effectiveness of animation media in shifting their perceptions. The findings indicate that social media plays a significant role in shaping FOMO-driven running trends. Furthermore, the research highlights the importance of understanding target audience characteristics, utilizing compelling and concise storytelling, and applying appropriate animation visualization techniques in designing animated films as educational media about the FOMO phenomenon in running.

Keywords: FOMO, running, animation, educational media, early adulthood

1. Pendahuluan

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan Laporan Nasional *Sport Development Index* (SDI) tahun 2021 oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), sebanyak 76% masyarakat dikategorikan tidak bugar, dengan 53,63% di antaranya tergolong sangat tidak bugar. Hanya 5,86% masyarakat yang tercatat memiliki tingkat kebugaran prima. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, terutama di kalangan usia produktif.

Perkembangan teknologi dan media sosial memicu munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), khususnya di kalangan dewasa awal, yang ditandai dengan kecemasan karena takut tertinggal dari pengalaman orang lain (Przybylski et al., 2013). FOMO dapat menjadi motivasi positif dalam aktivitas fisik, seperti yang ditemukan oleh Aslam dan Wiyono (2020), bahwa remaja yang terdorong oleh FOMO lebih rutin berolahraga dan mengalami peningkatan kesehatan fisik serta mental. Paparan terhadap aktivitas seperti lari yang dibagikan oleh teman atau komunitas daring mampu membentuk kebiasaan olahraga baru, sebagaimana terlihat pada tren tantangan lari dan maraton virtual (Rahmawati & Suryani, 2020). Survei SUSENAS juga mencatat bahwa 41,54% masyarakat Indonesia menyukai olahraga lari, sementara data dari *Understanding Indonesia's Sports Trends* menunjukkan bahwa lari adalah olahraga luar ruangan paling populer, menjadikannya medium efektif untuk meningkatkan partisipasi fisik generasi muda.

Secara psikologis, kelompok usia 18-25 tahun sedang berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa awal (Arnett, 2023). Individu pada fase ini tengah mencari arah hidup dan membangun identitas. Menurut Kementerian Kesehatan, usia ini juga termasuk usia produktif dengan kondisi fisik dan mental yang optimal. Berdasarkan data awal, beberapa responden usia 20–24 tahun mengaku mulai berlari karena dorongan tren sosial dan ajakan teman, yang berkaitan erat dengan FOMO.

Untuk menyampaikan pesan tentang pentingnya aktivitas fisik secara efektif kepada generasi muda, media edukatif berbasis visual seperti animasi pendek dapat menjadi solusi. Animasi mampu menyampaikan informasi secara menarik dan emosional melalui kombinasi visual,

gerak, dan suara (Safitri & Titin, dalam Melati et al., 2023). Lebih dari sekadar hiburan, animasi adalah bentuk seni yang menyampaikan pesan melalui ekspresi visual yang kuat (White, 1988).

Dengan memanfaatkan animasi sebagai media edukasi, pesan mengenai olahraga sebagai gaya hidup, bukan sekadar tren sesaat dan dapat dikomunikasikan dengan cara yang lebih menyentuh dan mudah diterima oleh kalangan dewasa awal.

1.1 Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Data dianalisis menggunakan metode John W. Creswell (2014), yang mencakup Analisis Data Interaktif, dan Analisis Konten.

2. Landasan Teori

2.1 Fear of Missing Out (FOMO)

Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO adalah perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman berharga yang dialami orang lain. Dalam olahraga, hal ini dapat mendorong individu untuk ikut serta dalam tren lari, *gym challenge*, atau olahraga komunitas demi validasi sosial. Fenomena ini bisa memberi dampak positif jika dikembangkan menjadi kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

2.2 Animasi

Animasi adalah bentuk akting yang digambar. Setiap gerakan yang dibuat oleh *animator* harus dapat menyampaikan emosi, niat, dan cerita layaknya aktor di panggung (Williams, 2009). Sementara menurut Tony White (2009), animasi adalah seni menghidupkan karakter dan objek melalui gambar bergerak yang terstruktur.

2.3 12 Prinsip Animasi

Prinsip-prinsip animasi adalah panduan dasar yang digunakan *animator* untuk menciptakan ilusi kehidupan dan gerakan dalam karya mereka. Prinsip-prinsip ini sering disebut sebagai 12 prinsip animasi, membantu membuat animasi lebih realistis, menarik, dan meyakinkan.

1. ***Squash and Stretch*** - *Squash and Stretch* adalah prinsip animasi yang menggambarkan bagaimana bentuk suatu objek berubah saat bergerak untuk menciptakan ilusi berat, kelenturan, dan dinamika gerakan (Blair, 1994).
2. ***Anticipation*** - Tindakan persiapan kecil yang mendahului tindakan utama, digunakan untuk menunjukkan bahwa karakter harus mempersiapkan diri secara fisik untuk melakukan suatu tindakan atau isyarat (Goldberg, 2008).
3. ***Staging*** - *Staging* dalam animasi merupakan prinsip yang berfokus pada cara menyampaikan pesan atau aksi secara jelas dan efektif kepada penonton, yang

melibatkan penataan elemen-elemen visual seperti *layout*, latar belakang, komposisi, serta penempatan karakter dalam bingkai (Goldberg, 2008).

4. ***Straight Ahead Action and Pose to Pose*** - *Straight Ahead Action* adalah teknik di mana *animator* menggambar adegan secara langsung dari awal hingga akhir tanpa perencanaan detail sebelumnya. Sebaliknya, *Pose to Pose* melibatkan perencanaan yang matang, di mana *animator* terlebih dahulu menggambar *key pose* yang mendefinisikan gerakan utama dalam suatu adegan (Thomas & Johnston, 1981).
5. ***Follow Through and Overlapping Action*** - *Follow-through* merujuk pada gerakan lanjutan yang terjadi setelah aksi utama. Sementara itu, *overlapping action* adalah gerakan tambahan yang mendahului atau mengikuti aksi utama, yang membuat pergerakan terlihat lebih alami dan tidak kaku (Blair, 1994).
6. ***Slow In and Slow Out*** - *Slow In dan Slow Out* adalah prinsip animasi yang berfungsi untuk menciptakan gerakan yang lebih halus dan alami dengan mengatur distribusi gambar di sekitar pose-pose utama (Thomas & Johnston, 1981).
7. ***Arcs*** - *Arcs* merupakan prinsip animasi yang menekankan bahwa sebagian besar gerakan alami mengikuti jalur melengkung, bukan garis lurus (Thomas & Johnston, 1981).
8. ***Secondary Action*** - Aksi yang dianimasikan sebagai tambahan dari aksi utama, digunakan untuk menunjukkan nuansa dalam gesture utama (Goldberg, 2008).
9. ***Timing*** - *Timing* dalam animasi adalah pengaturan waktu dalam gerakan yang memberi makna dan ekspresi pada aksi yang terjadi (Whitaker & Halas, 1981).
10. ***Exaggeration*** - Dalam animasi, perilaku karakter kartun tidak harus persis seperti manusia nyata, ini disebut sebagai *Exaggeration*. Reaksi dan gerakan sering kali dilebih-lebihkan untuk efek dramatis atau komedi, dengan fitur yang disederhanakan agar ekspresi wajah maksimal dan pesan tersampaikan jelas (Whitaker & Halas, 1981).
11. ***Solid Drawing*** - *Solid Drawing* adalah prinsip yang menekankan pentingnya menciptakan bentuk dalam animasi yang tidak hanya terlihat memiliki volume dan dimensi, tetapi juga tetap fleksibel dan hidup (Thomas & Johnston, 1981).
12. ***Appeal*** - Daya tarik (*appeal*) dalam animasi bukan hanya soal karakter yang imut atau lucu, tetapi lebih pada kualitas yang membuat sesuatu menyenangkan untuk dilihat atau yang disukai oleh penonton. Ini mencakup pesona, desain yang menarik, kesederhanaan, serta kemampuan komunikasi visual yang memikat perhatian penonton (Thomas & Johnston, 1981).

3. Data dan Analisis

3.1 Data Mengenai FOMO

Wawancara terstruktur kepada dua orang ahli tentang bagaimana motivasi dalam berolahraga, terutama lari, dapat dibangkitkan melalui FOMO. FOMO yang dimaksud di sini bukan hanya melalui media sosial dan tren-tren tertentu, melainkan bisa dari ajakan teman-teman, atau motivasi untuk mengejar sesuatu.

Penulis telah melakukan wawancara semi-terstruktur kepada empat pemuda berusia dewasa awal, yang menunjukkan bahwa FOMO menjadi pemicu utama mereka dalam memulai

olahraga lari. Motivasi mereka beragam, mulai dari ingin mengikuti teman, merasa tertinggal, hingga ingin menjaga kebugaran. Meskipun awalnya hanya ikut-ikutan, mereka merasakan dampak positif dari rutinitas lari tersebut.

3.2 Data Mengenai Lari

Dalam wawancara terstruktur kepada dua orang ahli dalam bidang olahraga, sebagian besar orang-orang yang melakukan olahraga lari, terutama individu yang mengalami FOMO, tidak mengetahui tentang keamanan dan teknik berlari. Latihan fisik harus dirancang sesuai kebutuhan individu, baik laki-laki maupun perempuan, dengan mempertimbangkan intensitas, frekuensi, dan jenis latihan yang sesuai. Selain itu, wawancara tersebut menegaskan prinsip-prinsip latihan fisik yang dikenal sebagai BBTT (Baik, Benar, Terukur, Teratur). Para ahli tersebut menjelaskan bahwa prinsip ini membantu menjaga keamanan dan efektivitas latihan. Misalnya, intensitas dan durasi latihan harus diatur secara bertahap agar tubuh dapat beradaptasi tanpa risiko cedera.

Penulis telah melakukan observasi di dua *hot spot* untuk berlari di daerah Bandung, yaitu Lapangan Gasibu dan Lapangan Saparua. Hasil dari observasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang-orang berlari dengan santai, dan sebagian kecil berlari serius di zona 1 dan 2. Selain memperhatikan teknik mereka berlari, penulis juga mengumpulkan data-data tentang cara mereka berjalan dan berlari guna mendukung karakteristik karakter yang akan dianimasikan.

4. Hasil Perancangan

Bagian ini akan menjelaskan hasil *animate* karakter berdasarkan data dan teori yang telah dikumpulkan sebelumnya. Perancangan dimulai dari tahap *Rough Key Pose*, *Clean Up Key Pose*, *Inbetween*, *Base Coloring*, dan *Shading*.

4.1 Eksplorasi

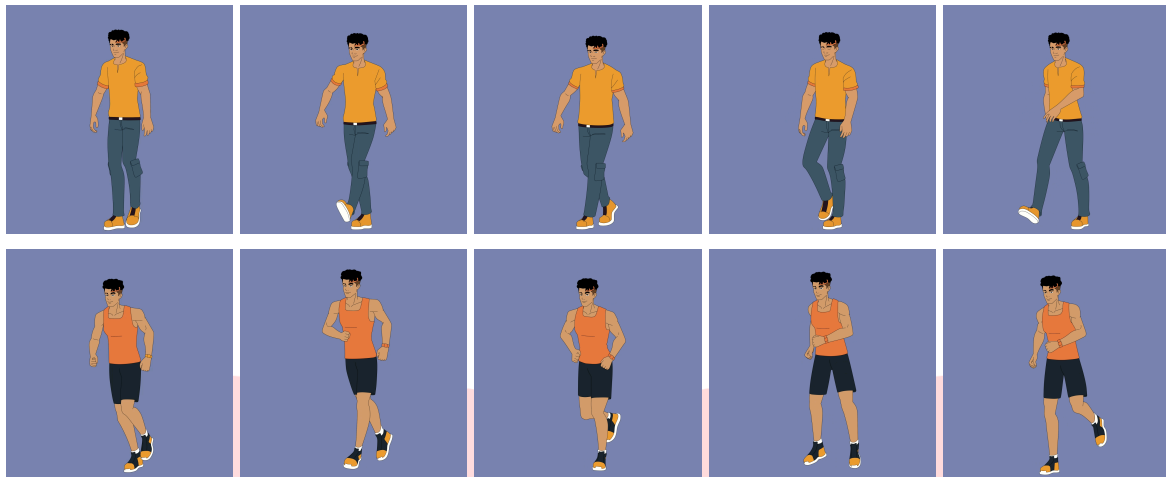
1. Raka

Raka Herdiansyah merupakan seorang introvert berumur 24 tahun dari Bogor. Raka yang bersifat introvert, ceroboh dan pemalu mempengaruhi cara berjalan sehari-harinya. Setelah berkenalan dengan pegawai wanita baru bernama Cella, dia pun ingin mulai berolahraga lari. Dia berjalan dengan langkah kaki yang tidak luas dan tangan yang dilambaikan tidak terlalu lebar, sedangkan teknik dia berlari memiliki tiga tahapan, yaitu lari cepat, jogging yang mulai terbangun, dan jogging dengan teknik yang benar.



2. Bimo

Bimo merupakan sahabat Raka yang seorang ekstrovert dengan kepribadian yang percaya diri, mudah bergaul, dan sedikit norak. Bimo yang percaya diri memiliki cara berjalannya sendiri yang terlihat seperti menantang. Bimo melatih tubuhnya dengan cara *Muscle Exercise* dan *Cardio*, sehingga bentuk ototnya cukup terdefinisi namun tidak yang terlalu besar. Dia berjalan seperti seseorang yang memiliki ego besar, dengan langkah kaki yang luas, dan tangan yang dilambaikan dengan lebar.



3. Cella

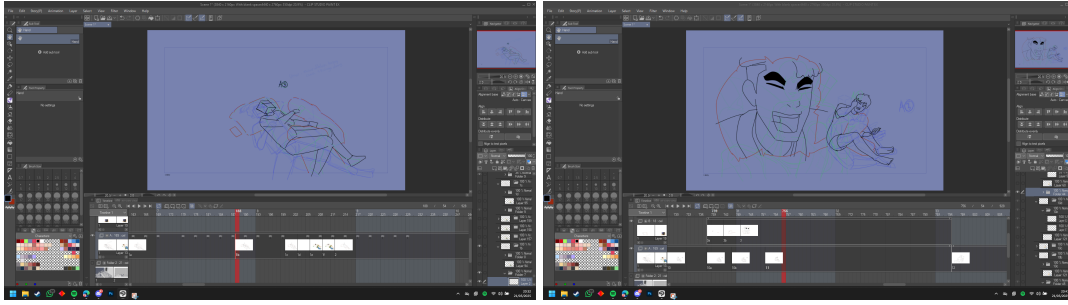
Marcella Grace adalah pegawai baru yang dijadikan sebagai *Junior Project Manager* di kantornya. Cella juga merupakan motivasi awalan karakter Raka dalam berolahraga lari. Dia merupakan orang yang energik, anggun, *approachable* dan *friendly*. Dia berjalan dengan cara *catwalk* yang disesuaikan dengan *personality*nya.



4.2 Proses Perancangan

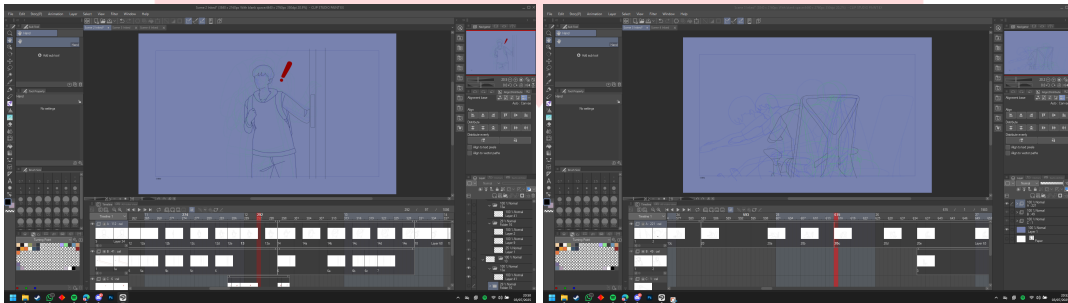
1. Rough Key Pose

Rough Key Pose merupakan gambaran sketsa kasar awal berdasarkan *Storyboard* dan *Animatic* yang telah dibuat. *Rough Key Pose* bertujuan untuk menentukan gerakan-gerakan dan prinsip animasi yang akan diterapkan, dan menyesuaikan kembali timing antar *Key Pose*.



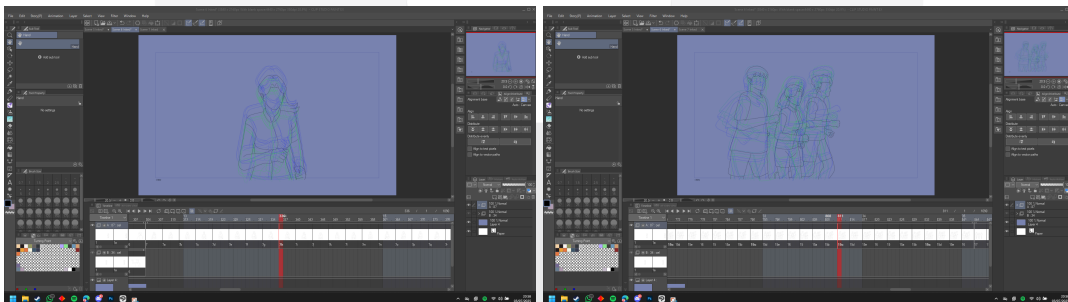
2. *Clean Up Key Pose*

Clean Up Key Pose adalah proses penyempurnaan sketsa kasar yang telah dibuat dengan cara menggambar ulang dan merapikan garis-garis kasar. Tujuannya adalah mendapat garis visual yang konsisten dengan konsep yang telah dibuat dan mempermudah proses *Coloring*.



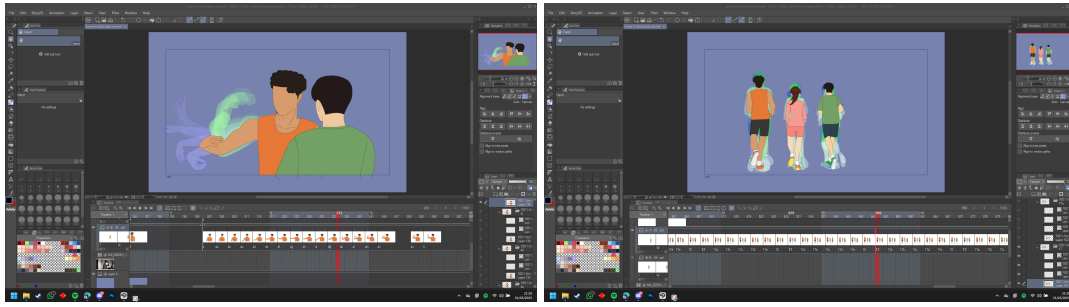
3. *Inbetween*

Inbetween merupakan proses pemberian transisi atau gambar antara *Key Pose* yang telah dibuat. *Inbetween* dilakukan agar pergerakan animasi dapat terlihat lancar dan tidak stasis.



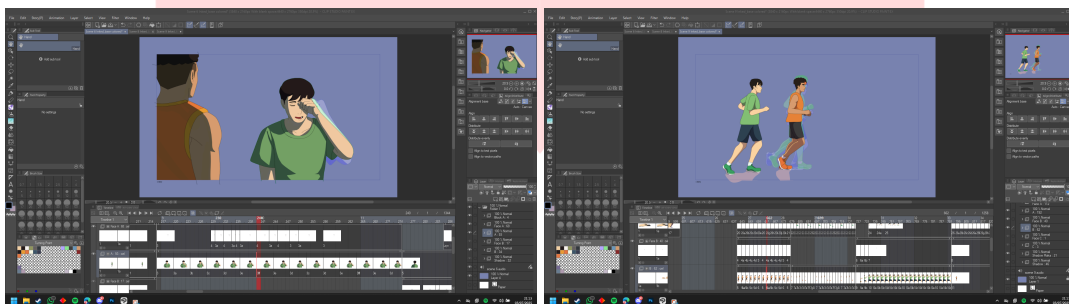
4. *Base Coloring*

Base Coloring merupakan proses pewarnaan gambar-gambar yang telah dibuat. Proses ini dilakukan dengan cara mewarnai di bawah *Layer Lineart*.



5. Shading

Shading atau *Lighting* adalah proses pewarnaan yang menyerupai bayangan yang sesuai dengan arah pencahayaan.



5. Penutup

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena FOMO dalam olahraga memiliki potensi yang bagus menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan minat olahraga lari di kalangan dewasa awal berusia 18-25 tahun. Fenomena ini dapat meningkatkan angka ketidakbugaran di Indonesia yang saat ini berada di angka 83,53%. FOMO dapat mendorong individu untuk lebih aktif secara fisik dengan mengikuti tren olahraga yang berkembang di media sosial. Film animasi pendek memiliki potensi besar sebagai media edukasi yang dapat membantu individu memahami pentingnya motivasi olahraga yang berasal dari kesadaran pribadi, bukan hanya sekadar mengikuti tren sosial. Dengan penggunaan *storytelling* yang menarik dan pendekatan visual yang *engaging*, film animasi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana FOMO dapat dimanfaatkan secara positif tanpa menimbulkan tekanan sosial yang berlebihan. Hasil penelitian ini juga menekankan pentingnya perancangan animasi yang mempertimbangkan karakteristik target audiens serta teknik visual yang dapat memperkuat pesan edukatif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis menyarankan agar edukasi mengenai FOMO dalam olahraga lebih banyak disosialisasikan melalui media yang mudah diakses, seperti animasi, kampanye digital, dan komunitas olahraga berbasis *online*. Penggunaan media interaktif seperti aplikasi atau *game* edukatif juga dapat dievaluasi untuk melihat dampaknya dalam

mendorong partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik secara rutin, terutama dalam konteks FOMO.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press
- Aslam, A., & Wiyono, K. (2020). *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Partisipasi Olahraga Remaja*. Jakarta: Penerbit Psikologi Terapan.
- Blair, P. (1994). *Cartoon Animation*. Laguna Hills, CA: Walter Foster Publishing.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ega Safitri & Titin. (2021). *Studi Literatur: Pengembangan Media Pembelajaran dengan Video Animasi Powtoon*. Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 1(2), <https://doi.org/10.53621/jippmas.v1i2.12>
- Goldberg, E. (2008). *Character Animation Crash Course!*. Los Angeles, CA: Silman-James Press.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.
- Rahmawati, S., & Suryani, A. (2020). *The Role of Social Media in Shaping Fitness Trends Among Young Adults in Indonesia*. Journal of Health and Social Behavior, 45(3), 201-217.
- Thomas, F., & Johnston, O. (1981). *The Illusion of Life: Disney Animation*. New York: Disney Editions.
- Whitaker, H., & Halas, J. (1981). *Timing for Animation*. London: Focal Press.
- White, T. (1988). *The Animator's Workbook*. New York: Watson-Guption.
- White, T. (2009). *How to Make Animated Films: Tony White's Complete Masterclass on the Traditional Principles of Animation*. Burlington, MA: Focal Press.
- Williams, R. (2009). *The Animator's Survival Kit*. London: Faber & Faber.